

4 ẢNH HƯỞNG CỦA SUY DINH DƯỠNG ĐẾN TRẺ, CHA MẸ CẦN BIẾT

SKDS - Suy dinh dưỡng là tình trạng thiếu hụt năng lượng và các chất dinh dưỡng làm ảnh hưởng đến quá trình sống, hoạt động và tăng trưởng bình thường của cơ thể trẻ.



Phòng suy dinh dưỡng ở trẻ dưới 5 tuổi cần làm tốt các việc sau đây

SKDS - Suy dinh dưỡng ở trẻ em dưới 5 tuổi là tình trạng cơ thể không được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng, làm ảnh hưởng đến quá trình sống, hoạt động và tăng trưởng cả về thể chất lẫn trí tuệ của trẻ.

Nguyên nhân suy dinh dưỡng ở trẻ nhỏ

Có thể phân loại suy dinh dưỡng trẻ em ra 3 thể:

- **Suy dinh dưỡng** thể nhẹ cân: Do tình trạng thiếu dinh dưỡng dẫn đến cân nặng thấp hơn so với mức tiêu chuẩn của trẻ cùng tuổi và giới, được xác định khi cân nặng thấp hơn với mức tiêu chuẩn của trẻ cùng tuổi và giới (dưới -2SD). Thể nhẹ cân phản ánh tình trạng thiếu dinh dưỡng kéo dài cũng như tình trạng thiếu dinh dưỡng tại thời điểm đánh giá.
- Suy dinh dưỡng thể thấp còi: Do tình trạng chậm tăng trưởng kéo dài dẫn đến trẻ không đạt được chiều cao cần có của một đứa trẻ cùng tuổi ở quần thể tham khảo, được xác định khi **chiều cao** thấp hơn với mức tiêu chuẩn của trẻ cùng tuổi và giới (dưới -2SD). Thể còi cọc phản ánh tình trạng chậm phát triển mạn tính, kéo dài từ trong quá khứ, có thể bắt đầu sớm từ giai đoạn bào thai do mẹ bị thiếu dinh dưỡng.

- Suy dinh dưỡng thể gầy còm: Khi chỉ tiêu cân nặng theo chiều cao của trẻ tụt xuống thấp đáng kể so với chỉ số nên có ở quần thể tham khảo, được xác định khi cân nặng theo chiều cao thấp hơn với mức tiêu chuẩn của trẻ cùng tuổi và giới (dưới $-2SD$). Thể gầy còm phản ánh tình trạng thiếu dinh dưỡng cấp tính do tình trạng không lên cân hoặc đang tụt cân.

Suy dinh dưỡng có thể xảy ra do thiếu cung cấp, tăng tiêu hao dưỡng chất hoặc cả hai.

- *Thiếu cung cấp:*
 - Không cung cấp đủ lương thực, thực phẩm.
 - Trẻ biếng ăn, ăn không đủ nhu cầu.
 - Chế độ ăn nghèo nàn, cách chế biến không phù hợp, thiếu năng lượng và dưỡng chất.
- *Tăng tiêu hao:*
 - Trẻ bị bệnh, nhất là bệnh kéo dài.
 - Rối loạn tiêu hóa - hấp thu.
 - Nhiễm ký sinh trùng đường ruột.
 - Thất thoát chất dinh dưỡng do bệnh lý.

Trong đa số trường hợp thì suy dinh dưỡng xảy ra do sự kết hợp của cả 2 cơ chế, vừa giảm năng lượng ăn vào vừa tăng năng lượng tiêu hao (Ví dụ, trẻ bệnh nhưng mẹ lại cho ăn kiêng).



Suy dinh dưỡng có thể xảy ra do thiếu cung cấp, tăng tiêu hao dưỡng chất hoặc cả hai. Ảnh minh họa.

Suy dinh dưỡng dẫn đến hệ lụy gì?

Thiếu năng lượng và các chất dinh dưỡng có thể khiến trẻ bị suy dinh dưỡng. Tình trạng này có thể để lại hậu quả nặng nề như [trẻ chậm phát triển](#) thể chất, trí não, sức đề kháng yếu, tăng tỷ lệ bệnh tật và tử vong ở trẻ em dưới 5 tuổi.

Ảnh hưởng của suy dinh dưỡng đến trẻ nhỏ bao gồm:

Suy yếu hệ miễn dịch, tăng nguy cơ bệnh nhiễm trùng

Suy dinh dưỡng và thiếu vi chất (thiếu đạm, sắt, kẽm, vitamin...) làm hệ miễn dịch của trẻ yếu đi nên dễ mắc các [bệnh nhiễm trùng](#), phải sử dụng kháng sinh thường xuyên, gây biếng ăn, tiêu hóa kém, không hấp thụ được dưỡng chất, càng làm suy dinh dưỡng nặng hơn.

Rối loạn các chức năng cơ thể, gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe

Tình trạng suy dinh dưỡng sẽ làm cho các cơ quan trong cơ thể bị rối loạn. Các cơ quan bị ảnh hưởng nặng nề nhất là gan, tim và thận, có thể dẫn đến gan thoái hóa mỡ, [suy tim](#), suy thận...

Thiếu vi chất cũng gây nhiều vấn đề sức khỏe. Ví dụ thiếu vitamin A gây khô giác mạc, quáng gà, ảnh hưởng xấu đến thị giác của trẻ; thiếu sắt, đạm và một số vitamin nhóm B gây thiếu máu; thiếu đạm, canxi, kẽm, vitamin A,D, K... ảnh hưởng đến sự phát triển của xương, thiếu đạm gây phù...

Chậm phát triển thể chất

Ảnh hưởng trên tầm vóc. Thiếu dinh dưỡng ảnh hưởng trên chức năng toàn bộ các hệ cơ quan của cơ thể, kể cả hệ cơ xương, nhất là ở giai đoạn 1000 ngày đầu đời (giai đoạn bào thai và 2 năm đầu). Suy dinh dưỡng sớm và kéo dài làm cho trẻ phát triển còi cọc, khi trưởng thành có tầm vóc thấp, tăng nguy cơ [béo phì](#) về sau.

Chậm phát triển tâm thần

Suy dinh dưỡng ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của não bộ trong giai đoạn trẻ dưới 6 tuổi do thiếu hụt các chất cần thiết cho sự phát triển não và trí tuệ của trẻ như chất béo, chất đường bột, sắt, iốt, DHA, Taurine...

Trẻ bị suy dinh dưỡng cũng thường chậm chạp, hay gặp các vấn đề về ngôn ngữ, trí nhớ và giao tiếp xã hội, kéo theo sự giảm khả năng chú ý, học tập, tiếp thu.

Lời khuyên thầy thuốc

Phòng chống suy dinh dưỡng cho trẻ, cha mẹ cần chú ý:

Cho trẻ bú mẹ ngay sau sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu: [Sữa mẹ](#) luôn là thức ăn đầu đời hoàn hảo nhất cho trẻ sơ sinh và là thức ăn tốt, được trẻ chấp nhận

trong giai đoạn sau. Sữa mẹ ngoài cung cấp chất dinh dưỡng còn cung cấp các yếu tố chống lại bệnh tật, bảo vệ trẻ khỏi các bệnh lý nhiễm trùng.

Chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ bằng bữa ăn hợp lý: Tập cho trẻ [ăn dặm](#) khi bắt đầu 6 tháng tuổi. Cho trẻ ăn đầy đủ 4 nhóm chất dinh dưỡng (bột đường, đạm, béo), không kiêng khem, có thể duy trì sữa mẹ trong thời gian dưới 2 tuổi. Nếu không có sữa mẹ đủ, lựa chọn loại sữa thay thế phù hợp.

Vệ sinh an toàn thực phẩm: Là vấn đề quan trọng hàng đầu trong việc bảo vệ trẻ tránh các bệnh nhiễm trùng đường ruột, giun sán... Chọn lựa thực phẩm tươi cho trẻ, tránh bảo quản dài ngày, trừ trường hợp có tủ cấp đông đúng quy cách, hạn chế cho trẻ dùng các thực phẩm chế biến sẵn, đóng hộp, nấu nướng thức ăn chín kỹ.

Vệ sinh môi trường - vệ sinh cá nhân cho trẻ và người [chăm sóc trẻ](#).

Theo dõi biểu đồ tăng trưởng cho trẻ hàng tháng: Nhằm phát hiện sớm tình trạng suy dinh dưỡng hoặc các nguy cơ nếu có và can thiệp sớm.

Ngừa và trị bệnh: Điều trị triệt để các bệnh lý nhiễm trùng hô hấp, [tiêu chảy](#)... không lạm dụng kháng sinh mà chỉ dùng kháng sinh đúng chỉ định, đủ liều, đủ thời gian, chăm sóc dinh dưỡng tích cực trong thời gian bệnh và phục hồi dinh dưỡng sau thời gian bệnh.

[Tẩy giun](#) định kỳ mỗi 6 tháng cho trẻ từ 2 tuổi.

Khuyến khích trẻ tập thể dục thường xuyên. Tập thể dục sẽ giúp cho quá trình trao đổi chất trong cơ thể diễn ra bình thường và bài tiết chất độc không mong muốn ra khỏi cơ thể. Nếu trẻ không thích tập thể dục, bạn có thể tổ chức một số trò chơi vui nhộn hoặc đưa trẻ đi bơi, đạp xe.

BS Nguyễn Ngọc Sáng